

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 19 (1911)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Über Abhärtung

**Autor:** Fischl, R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546502>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Rote Kreuz

Schweizerische Halbmonatschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

## Inhaltsverzeichnis.

Seite		Seite
137	Ueber Abhärtung (Schluß folgt) . . . . .	141
139	Schweiz. Samariterbund: Ordentliche Jahres- und Delegiertenversammlung in Thalwil . . . . .	147
139	An die Sektionen . . . . .	148
140	Antrag der Sektion Narau an die Delegierten- versammlung in Thalwil . . . . .	148
140	Die Delegiertenversammlung des schweizerischen Militär-sanitätsvereins . . . . .	148
140	Aus dem Vereinsleben: Samariterverein Koll- brunn-Nikon; Chur; Samaritervereinigung des Bezirkes Baden; Samaritervereine Win- terthur, Biel, Erpfeld, Zürich-Mittstadt; Sa- maritervereinigung Zürich; Samaritervereine St. Johann-Basel, Fluntern . . . . .	148
	Vom Büchertisch . . . . .	148
	Offener Brief an den Vorstand des Samariter- vereins Bern, zuhanden des Vereins . . . . .	148
	Humoristische Ecke . . . . .	148

## Ueber Abhärtung.

Von Professor Dr. R. Fischl in Prag.

Fragen wir uns nach dem Zweck der Abhärtung, so soll dieselbe einmal der Verweichlichung entgegenwirken, andererseits das Kind an kaltes Wasser und rauhe Luft gewöhnen und die im Gefolge der Einwirkung dieser Momente auftretenden Schädlichkeiten verhüten.

Was den ersterwähnten Punkt anlangt, so wird wohl kein vernünftiger ärztlicher Berater es empfehlen, ein gesundes Kind durch zu warme Kleider, Halstücher, gefütterte Stiefel, Unterleibchen und dergleichen mehr so zu verweichlichen, daß es jedes kühle Lüftchen unangenehm empfindet und beim Gedanken an kaltes Wasser förmlich zusammenschauert. Von diesem Extrem zu dem anderen, das bereits bei dem Säugling mit der Gewöhnung an niedere Temperaturen einsetzt, um später in jeder Jahreszeit mit kalten Güssen und Abreibungen zu manipulieren, ist es jedoch recht weit, und so wenig dem ersteren Vorgehen für den Nor-

malzustand das Wort geredet werden kann, so energisch muß man auch dem letzteren entgegenreten.

Ueber die Gefahren der methodischen Kaltwasseranwendung bei Säuglingen herrscht in ärztlichen Kreisen wohl völlige Uebereinstimmung; das mangelhafte Wärmeregulationsvermögen in diesem Alter, der intensive Einfluß, welchen Kälte auf die Respirationsorgane, die Haut und den Digestionstrakt übt, haben geradezu instinktiv zur Verwendung schlechter Wärmeleiter in der Kleidung und möglichster Fernhaltung aller temperaturherabsetzenden Momente geführt. Davan etwas gewaltsam ändern wollen, heißt nicht nur Naturgesetzen entgegenarbeiten, sondern auch direkten Schaden anrichten, der sich sowohl in der Hervorrufung entzündlicher Prozesse im Bereiche der Atmungsorgane, als auch in Reizzuständen des Darmes und Nervensystems äußert.

Wer den Heilwert des kalten Wassers schätzt und sich von den mächtigen Effekten der kühlen Uebergießung im lauen Bade bei Luftröhrentzündung, der Ganzpackung des fiebernden Kindes, der lokalen Wirkung eines Priechnitzumschlages überzeugt hat, wird es sich wohl überlegen, diese so wertvollen Hülfen zu mißbrauchen. Er wird aber auch auf diese Weise zu der Ansicht gelangen, daß es nicht gleichgültig sein könne, das Kind im ersten Lebensjahre ohne Not derartigen Prozeduren aussetzen, zumal die ungewollte tägliche Erfahrung lehrt, in wie heftiger, das Ziel weit überschreitender Weise auf den Reiz geantwortet wird.

Ich kann es daher nicht energisch genug betonen, daß jeder derartige Versuch mit aller Entschiedenheit zurückzuweisen ist und das in dieser Richtung so wenig aufgeklärte Laienpublikum auf die Gefahren aufmerksam gemacht werden muß, welche die vorzeitige Verwendung kühler Wasser und Lufttemperaturen bei Kindern zur Folge haben kann.

Es fragt sich nun weiter, ob in späteren Altersstufen, also nach erlangter Gehfähigkeit und erreichtem Eigenschutz der Körperwärme, die systematische Gewöhnung an kühlere Wasser- und Lufttemperaturen berechtigt und vorteilhaft erscheint.

Ich möchte dies dahin beantworten, daß der Aufenthalt auf dem Lande in der warmen Jahreszeit dazu benützt werden soll, durch möglichst langen Aufenthalt im Freien in tunlichst leichter Kleidung das Kind an die Luft zu gewöhnen. Ob dies nun in der Weise geschieht, daß man die Kleinen barfuß oder nackt herum laufen läßt oder nur mit dem Notwendigsten angetan den Einflüssen der freien Luft aussetzt, ist Geschmackssache und für den Endeffekt ohne Belang.

Aber auch da ist streng individualisierendes Vorgehen und genaue Beobachtung des Kindes geboten, denn die Reaktion des ein-

zelnen ist eine ganz verschiedene, und man kann es den Kleinen nicht von vornherein ansehen, in welcher Weise sich der Effekt der Freiluftbehandlung bei ihnen äußern wird.

Ich habe des öfteren die Erfahrung gemacht, daß sowohl der Aufenthalt in kühler Gebirgs- luft als auch der in den jetzt so beliebten Seestationen an der Mittelmeerküste mit ihrem grellen Sonnenlicht und ihrer brennenden Hitze von manchen Kindern nicht nur unangenehm empfunden, sondern direkt mit Krankheitserscheinungen beantwortet wurde, die sich sowohl in Blutarmut und körperlicher Schwäche, als auch in Verlust des Appetits und Schlafes sowie nervöser Gereiztheit äußerten.

Es sei oberster Grundsatz bei eventuellen Abhärtungsversuchen: Was auf die Dauer unangenehm empfunden wird, Widerstand erregt und Aufregungen verursacht, ist auszusetzen. Neben diesen unmittelbaren Folgen sind jedoch auch die mittelbaren genau einzuwerten, speziell die oft erst längere Zeit nach Beginn sich einstellenden Konsequenzen, wie Blutarmut, Aufgeregtheit, schlechter Schlaf und dergleichen.

Ich leugne es auf Grund der eigenen Erfahrung durchaus nicht, daß es Kinder gibt, die sich unter dem Einflusse von selbst drakonisch durchgeführten Abhärtungsmaßnahmen körperlich sehr gut entwickeln und keinerlei Nachteile darbieten. Sie sind aber entschieden stark in der Minderzahl gegenüber den schlecht reagierenden, und der Beweis steht bei ihnen aus, ob sie sich ohne die Prozeduren nicht ebenso gut entwickelt hätten.

Auch darüber sind wir noch durchaus nicht völlig im klaren, ob der durch die in Rede stehende Methode angestrebte Schutz gegen Erkältungen auf diese Weise wirklich erreicht wird. Auf Grund meiner Beobachtungen, die sich übrigens mit denen anderer Autoren decken, möchte ich eher das Gegenteil behaupten.

(Schluß folgt.)

